

HODNOTENIE STRAVOVACÍCH NÁVYKOV VYBRANEJ VZORKY ŠTUDENTOV ZÁKLADNÝCH A STREDNÝCH ŠKÔL NA SLOVENSKU

Viera PETERKOVÁ, Ivona PAVELEKOVÁ

Súhrn: V uvedenom príspevku predkladáme hodnotenie stravovacích návykov vybranej vzorky respondentov slovenských základných a stredných škôl. Potrebné zdrojové údaje sme získali pomocou dotazníka, ktorý bol vypracovaný v rámci projektu „Zdravá výživa“ Štátnym pedagogickým ústavom v Bratislave v rokoch 2006 - 2007. Dotazník vyplnilo 2534 respondentov. Otázky v dotazníku boli rozdelené na štyri oblasti osobné údaje informácie o type rodiny, bydlisku, zamestnanosti rodičov a majetkové pomery, vzdelanie rodičov, výživa a stravovacie návyky. Na základe štatistického vyhodnotenia výsledkov môžeme skonštatovať, že vek a vzdelanie rodičov ovplyvňujú stravovacie návyky respondentov.

KLúčové slová: stravovacie návyky, výživa, žiaci

Teoretické východiská

V súčasnosti čelíme veľmi ťažkým životným podmienkam. Väčšina z nás žije v extrémnom napätí a zhone. Trpíme vplyvom znečisteného ovzdušia, plného prachu a toxických látok, so zníženým obsahom kyslíka. Nadmerný hluk zvyšuje našu nervozitu. Čoraz väčšiu časť našej práce nahrádzajú stroje. Práca kladie na väčšinu z nás len minimálne fyzické nároky, preto nemáme dostatok pohybu. Neúprosná spoločenská a profesijná konkurencia, vyrovnávanie sa s neriešiteľnými konfliktami, ktorých zo dňa na deň pribúda, a mnohé iné vplyvy životného prostredia spôsobujú, že sme čoraz viac chorí, telesne i duševne. Ak k tomu pripočítame naše vrodené chyby a dispozície, je nám zrejmé, prečo narastá počet organických porúch, neuróz a psycho-somatických ochorení (Diehl, 2002).

Súčasný nepriaznivý stav obyvateľstva zvoní na poplach a núti človeka urobiť niečo v prospech vlastného zdravia a neostať v nečinnosti. Posledné roky priniesli veľké zmeny v životnom štýle ľudskej populácie, no prax a prognózy sú znepokojujúce. Pre mnohých je charakteristický nadmerný príjem kalórií a stravy nevyvázenej na živiny. Konzumácia živočíšnych potravín s obsahom nasýtených tukov a cholesterolu sa ďalej

zvyšuje. Príjem vitamínov, minerálov, vlákniny a iných prospešných látok, ktoré obsahujú určité potraviny v prirodzenom stave, vážne ohrozuje tendencia jesť rafinované alebo spracované výrobky. Svet okolo nás je prechemizovaný a to sa týka ovzdušia, pracovného a životného prostredia, potravy, ktorú prijímame, ale aj nadmernej konzumácie chemických prípravkov vo forme liekov, ktorá má u nás stúpajúcu tendenciu a ktorá združuje už aj tak vysoké životné náklady. Zmeniť takýto neprirodzený štýl života, poznávať silu prírodných prostriedkov, mať dostatok pohybu, odpočinku, zdravú stravu, pozitívny životný postoj a vedomie, že mnohí z nás môžu pre svoje zdravie urobiť viac ako ktorýkoľvek lekár či medicínsky objav, to všetko sú len niektoré z možností, ako si organizovať svoj život tak, aby v ňom bolo čo najviac zdravia a pohody (Foster, 1994).

Zdravie je to najdrahšie, čo človek má. Každý by si ho mal chrániť a svoju životosprávu usmerňovať tak, aby si ho zdravie udržal, pokiaľ možno do čo najvyššieho veku svojho života. Neodmysliteľnou súčasťou životosprávy človeka je aj výživa, ktorá je jedným z najdôležitejších fyziologických predpokladov, ktorými môžeme preventívne pôsobiť na predchádzanie rôznym civilizačným ochoreniam, najmä srdcovo-cievneho systému, cukrovke, rakovine, ale aj chudokrvnosti, osteoporóze, môžeme ňou upevňovať imunitný systém a podobne. Toto potvrdzujú aj vedecké expertízy, ktoré uvádzajú, že zdravie človeka je okrem iných faktorov podmienené 40–60 % práve výživou.

Prví lekári predpisovali proti chorobám pravdepodobne hlavne jedlo. Z mnohých dochovaných záznamov vyplýva, že napríklad Plinius tvrdil, že kapusta vylieči osemdesiat percent chorôb a cibuľa dvadsaťosem. Cesnak bol považovaný za svätú rastlinu. Podobne by sme mohli pokračovať ďalej. Moderné výskumy dokazujú, že starovekí lekári aj keď nič nevedeli o mikróboch, hormónoch, vitamínoch či cholesterole a opierali sa iba o skúsenosti vlastné, svojich predkov a blízkych, sa vo svojich poznatkoch nemýlili. Medzi jv ýznamnejšie potraviny, ktoré dodávajú telu hlavné látky zabezpečujúce zdravie a pohodu, patria predovšetkým zelenina, ovocie, obilniny, strukoviny, olejiny a pochutiny (Bodlák, 2002).

Každý rodič chce, aby jeho dieťa bolo zdravé. Preto ak chceme, aby si dieťa do svojho budúceho života odnieslo ten najväčší dar, a to zdravie, je potrebné s ozdravovaním výživy začať v rodine zmenou doposiaľ zaužívaného prístupu k zostave jedálneho lístka a kuchynskej úprave pokrmov. To znamená, preniesť sa zo zabehaného tradičného stereotypu k novým, často netradičným druhom pokrmov, ich kuchynskej príprave a zaradeniu do rodinného stravovania. Je to dôležité i preto, že sa počas dlhoročnej poradenskej praxe často stretávame s dedičnými chorobami, ktoré častokrát ovplyvňujú prípravu pokrmov a jedál, ktorých recepty sa dedia z pokolenia na pokolenie súbežne s rovnakými chorobami (Ostertágová, 2005).

Rodičia sa pri výchove svojich detí zväčša, aj keď podvedome, opierajú o názory a zvyklosti, podľa ktorých boli sami vychovávaní. Pritom každý z nich pochádza z iného prostredia, a tak sa aj ich názory môžu často značne odlišovať. Jednou zo základných podmienok správneho pôsobenia na dieťa je výchovné zjednocovanie rodičov. Musia sa dohodnúť a snažiť sa o rovnaký cieľ a metódu (Gregora, 2004).

Výživa detí a mladistvých musí zabezpečovať všestranný rozvoj organizmu. Mal by byť vypestovaný návyk na zeleninové prílohy, šaláty, dostatočný prísun ovocia a pod. (Halačka a kol., 1988).

Za pestrosť a kvalitu stravy, jej rozloženie do jednotlivých denných porcií sme zodpovední my, rodičia. Koľko toho dieťa zje, nechajme na ňom. Chuť do jedla sa riadi aj obdobím vývoja. V prvom roku, keď dieťa najviac rastie, jedáva každé zdravé dieťa s veľkou chuťou. V druhom roku sa tempo rastu spomaľuje, a preto je taktiež túžba po jedle menšia. Začiatok školskej dochádzky sa často vyznačuje tým, že dieťa horšie jedáva, a horšie spáva. Nechť niekedy vedie až k rannému zvracaniu a odmietaniu ranného jedla. Na vine býva nervozita, množstvo zážitkov v škole a nedostatok času pred odchodom do školy. Inokedy môže byť príčinou prechodného nechutenstva zvýšená teplota prostredia, alebo veľká únava. Samozrejme sa za nechutenstvom môžu skrývať rôzne závažné ochorenia, ktoré sa nemôžu podceňovať (Gregora, 2004).

K udržaniu zdravia potrebuje organizmus nielen energeticky primeranú, dostatočne pestrú stravu, ale veľký význam má aj optimálny stravovací režim, teda počet denných jedál, pravidelná doba ich podávania pri zachovaní primeraných intervalov medzi jedlami a ich vzájomná proporcionalita, vyváženosť v množstve a kvalite. Z hľadiska optimálneho vývoja a výkonnosti nie je to záležitosť zanedbateľná a veľký význam má zvlášť v detskom veku (Béderová, 1993).

Cieľ výskumu

Cieľom výskumu bolo pomocou dotazníka, ktorý bol vypracovaný v rámci projektu „Zdravá výživa“ Štátnym pedagogickým ústavom v Bratislave v rokoch 2006–2007 zistiť stravovacie návyky žiakov vybraných základných a stredných škôl, ako aj informácie umožňujúce sociálno – ekonomickú analýzu získaných údajov.

Hypotézy výskumu

- Hypotéza 1: Predpokladáme, že mladší žiaci budú mať lepšie stravovacie návyky.
- Hypotéza 2: Predpokladáme, že žiaci z ekonomicky lepšie situovaných rodín, budú mať lepšie stravovacie návyky.
- Hypotéza 3: Predpokladáme, že vzdelanie rodičov ovplyvňuje stravovacie návyky.
- Hypotéza 4: Predpokladáme, že pohlavie má vplyv na stravovacie návyky.

Charakteristika výskumnej vzorky

Skupinu respondentov tvorili žiaci rôznych ročníkov druhého stupňa základných škôl a žiaci stredných škôl, pričom sme dostupným výberom zaraďovali školy z miest, i obcí. Základné školy boli reprezentované ZŠ Gorkého v Trnave, ZŠ A. Kubinu v Trnave, ZŠ Špartakovská v Trnave, ZŠ Atómová v Trnave, ZŠ Hrnčiarovce nad Parnou a ZŠ v Cíferi, ZŠ Podzámska v Hlohovci, ZŠ Červeník. Stredné školy boli reprezentované žiakmi Strednej zdravotníckej školy v Považskej Bystrici (SZŠ), Stredného odborného učilišťa strojárskeho v Považskej Bystrici (SOUs) a Združenej strednej školy hotelových služieb a obchodu v Púchove (ZSShso), Združená stredná škola hotelových služieb a obchodu Trenčín, Stredná priemyselná škola stavebná E. Belluša v Trenčíne, Pedagogická a sociálna akadémia bl. Laury v Trnave, Súkromné

stredné učilište gastronómie, služieb a obchodu v Trnave, Gymnázium v Považskej Bystrici, Stredná združená škola v Novom Meste nad Váhom, Gymnázium M.R. Štefánika v Novom Meste nad Váhom, Gymnázium Pierra de Coubertina Piešťany, Hotelová akadémia Ľudovíta Wintera Piešťany. Celkový počet respondentov výskumnej vzorky respondentov bol 2534 žiakov. Percentuálne zastúpenie chlapcov bolo 50,8 % a dievčat 40,2 %. Veková štruktúra výskumnej vzorky bola od 10 do 20 rokov.

Metóda a priebeh výskumu

Informácie o výžive a stravovacích návykoch žiakov sme získali pomocou dotazníka. Dotazník bol vypracovaný Štátnym pedagogickým ústavom v Bratislave pre potreby projektu „Zdravá výživa“ a do jeho obsahu sme nijakým spôsobom nezasahovali. Dotazník bol rovnaký pre všetky vekové skupiny a všetky školy, obsahoval 21 položiek a bol rozdelený na štyri oblasti:

- osobné údaje žiaka – pohlavie, vek, výška váha,
- informácie o type rodiny a jej členoch, bydlisku, zamestnanosti rodičov a majetkové pomery,
- vzdelanie rodičov,
- výživa a stravovacie návyky.

Jednotlivým odpovediam v dotazníku sme priradili číselné hodnoty podľa ich správnosti, aby bolo možné štatisticky vyhodnotiť a porovnať jednotlivé oblasti, ako aj porovnanie jednotlivých ročníkov.

Údaje získané dotazníkom a vedomostným testom sme spracovali do tabuľky, ktorú sme vyhodnotili viacnásobnou analýzou rozptylu v programe Statistica.

Výsledky výskumu a diskusia

V tejto štúdii sme sledovali stravovacie návyky vybranej skupiny respondentov z rôznych základných a stredných škôl na Slovensku. Vyhodnotenie stravovacích návykov sme uskutočnili na základe veku respondentov, sociálnej situácie ich rodiny, dosiahnutej úrovne vzdelania ich rodičov na základe ich pohlavia. Štatistické prepočty a hodnoty preukaznosti jednotlivých sledovaných vplyvov uvádzame v tabuľke 1.

Tabuľka 1					
Vplyv jednotlivých faktorov na stravovacie návyky					
Sledovaný faktor	SS	St. voľnosti	MS	F	p
Vek	16,79	1	16,793	0,8374	0,360390
Sociálna situácia	213,71	1	213,712	10,6575	0,001138**
Vzdelanie rodičov	227,74	1	227,740	11,3570	0,000784**
Pohlavie	340,19	1	340,189	16,9646	0,000041**

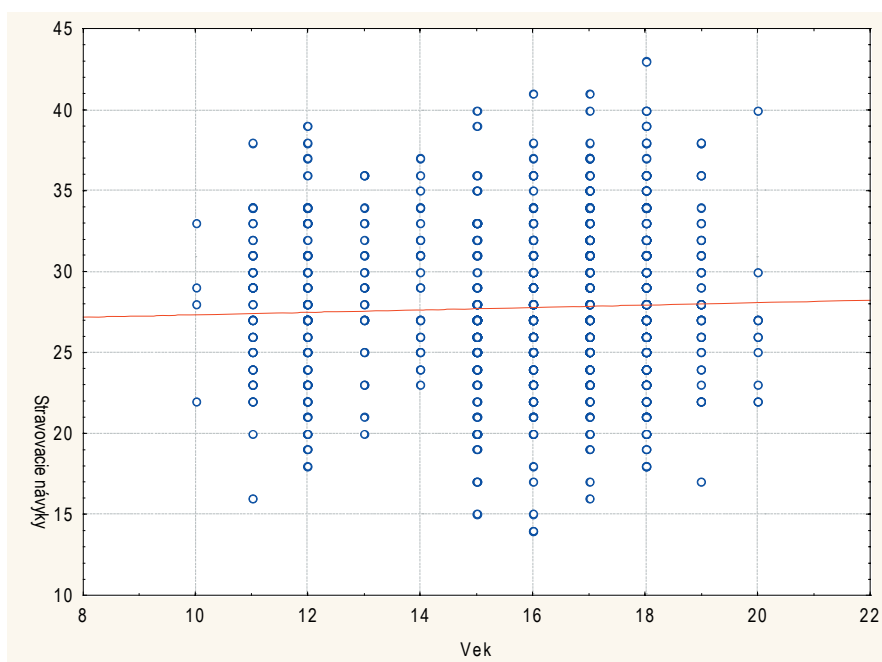
Na základe tejto tabuľky môžeme skonštatovať, že sa potvrdil vysoko preukazný vplyv sociálnej situácie rodiny respondenta, dosiahnutej úrovne vzdelania rodičov respondenta a pohlavia respondenta na jeho stravovacie návyky.

Vyhodnotenie hypotéz

Hypotéza 1, v ktorej sme predpokladali, že mladší žiaci budú mať lepšie stravovacie návyky ako starší žiaci, sa nepotvrdila ($P = 0,360390$). Vychádzali sme z predpokladu, že mladší žiaci, do ktorej skupiny zaraďujeme najmä 10 až 12 ročných, majú lepšie stravovacie návyky ako žiaci vyšších ročníkov a stredných škôl, pretože ich stravovacie návyky sú zatiaľ kontrolované a kontrolovateľné rodičmi a ovplyvnené stravovaním v školských stravovacích zariadeniach. U starších žiakov sa zvyčajne objavuje tendencia vyhýbať sa pravidelnému stravovaniu v školských stravovacích zariadeniach a prednosť dávajú v súčasnosti veľmi obľúbeným „fast-foodom“. Dievčatá, najmä vo vyšších ročníkoch, v súvislosti s trendom vzhľadom na vychudnutých modeliek, sa, z obavy pred priberaním, vyhýbajú akémukoľvek stravovaniu. Grafické znázornenie tohto vplyvu je v grafe 1, na základe ktorého je jednoznačné, že vek v nami sledovanej vzorke respondentov nemal vplyv na stravovacie návyky.

Graf 1

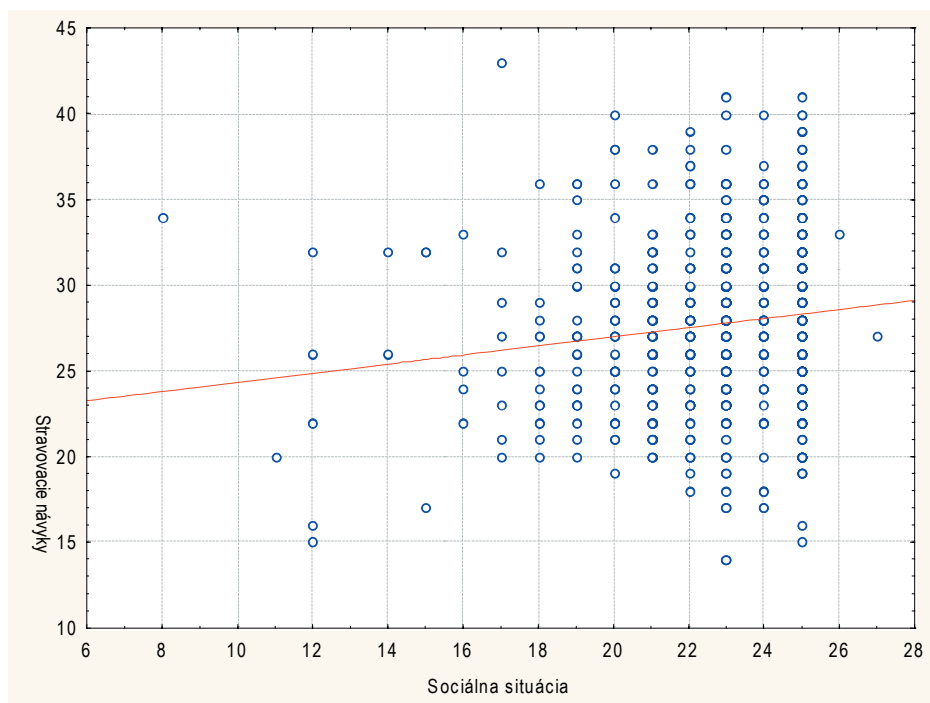
Vplyv veku na stravovacie návyky respondentov



V hypotéze 2 sme predpokladali, že žiaci z ekonomicky lepšie situovaných rodín, budú mať lepšie stravovacie návyky. Táto hypotéza sa potvrdila ($P = 0,001138^{**}$). Pri stanovovaní hypotézy sme vychádzali z predpokladu, že žiaci, ktorí žijú v ekonomicky lepšie situovaných rodinách budú mať lepšie stravovacie návyky, pretože práve priaznivejšia ekonomická situácia rodiny im umožní konzumáciu energeticky aj výživovo hodnotnejších potravín, najmä mimo sezónneho ovocia a zeleniny, a rozšíri možnosti rôznych fyzických aktivít. Môže sa tu však odraziť aj v súčasnosti tak často diskutovaný problém, že hoci rodičia zabezpečia svojim deťom dostatok materiálnych prostriedkov, nedokážu im zabezpečiť dostatok svojej pozornosti, starostlivosti a záujmu. Výhoda sa tak môže stať aj nevýhodou, pretože práve dostatok materiálnych prostriedkov a vybavenia domácnosti a detských izieb, môže dieťa pripútať do stoličky pri počítači alebo kresla pred televízorom, s čím je často spojený nekontrolovaný nadmerný energetický prísun v podobe sladkostí alebo slaných pochúťok a na druhej strane absolútny nedostatok športových fyzických aktivít a zdravého pobytu v prírode. V nami sledovanej vzorke respondentov sme však jednoznačne zistili, ako je aj znázornené v grafe 2, že respondenti, ktorých sociálna situácia bola lepšia, mali aj lepšie stravovacie návyky, pravdepodobne to súvisí aj s výsledkami ďalšej hypotézy, v ktorej sme zisťovali vplyv vzdelania rodičov na stravovacie návyky.

Graf 2

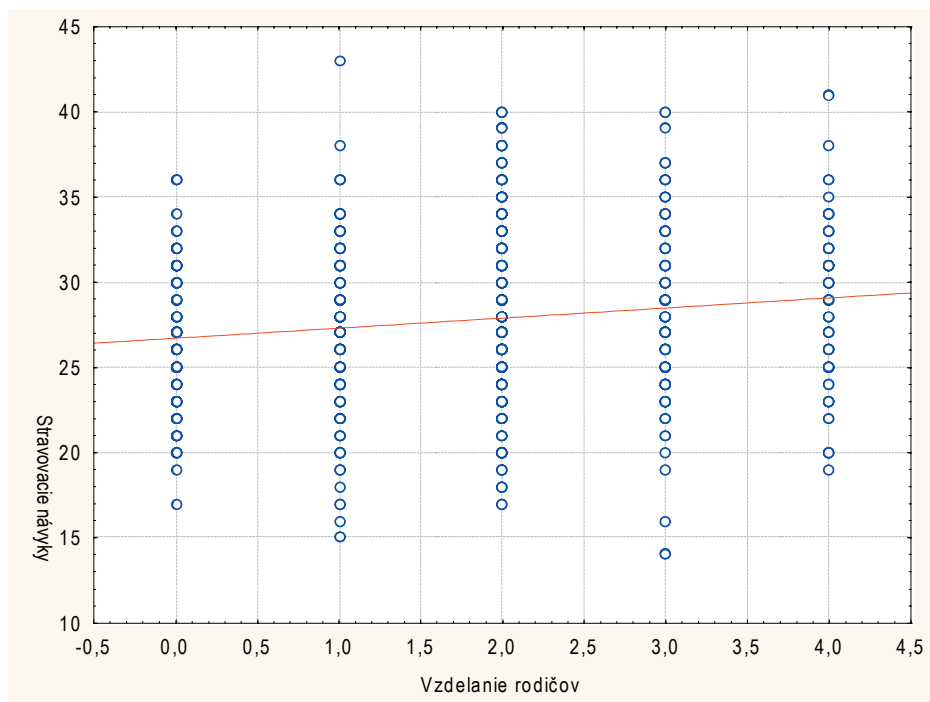
Vplyv sociálnej situácie rodín respondentov na ich stravovacie návyky



V hypotéze 3 sme predpokladali, že vyššie vzdelanie rodičov bude pozitívne ovplyvňovať stravovacie návyky ich detí, uvedená hypotéza sa potvrdila ($P = 0,000784^{**}$). Tak ako v predchádzajúcej hypotéze, aj tu sme predpokladali výraznejší vplyv rodičov na stravovacie návyky respondentov – žiakov a to vzhľadom na ich vzdelanie. Predpokladali sme, že rodičia s ukončeným vyšším vzdelaním majú záujem a dostatok informácií v oblasti zdravej výživy a majú osvojené zásady racionálnej výživy a stravovania, pretože poznajú a uvedomujú si význam výživy a zdravého životného štýlu pre zdravie členov ich rodiny, v prvom rade ako prevencia pred vznikom rôznych ochorení, a tento predpoklad sa aj preukázal, čo vidíme aj v grafe 3. Pri tejto hypotéze je opätovne dôležité zdôrazniť význam rodiny pri vytváraní stravovacích návykov detí, pretože tieto vedomosti a s nimi súvisiace správne stravovacie návyky, výrazne ovplyvňujú stravovacie návyky ich detí.

Graf 3

Vplyv vzdelania rodičov respondentov na ich stravovacie návyky

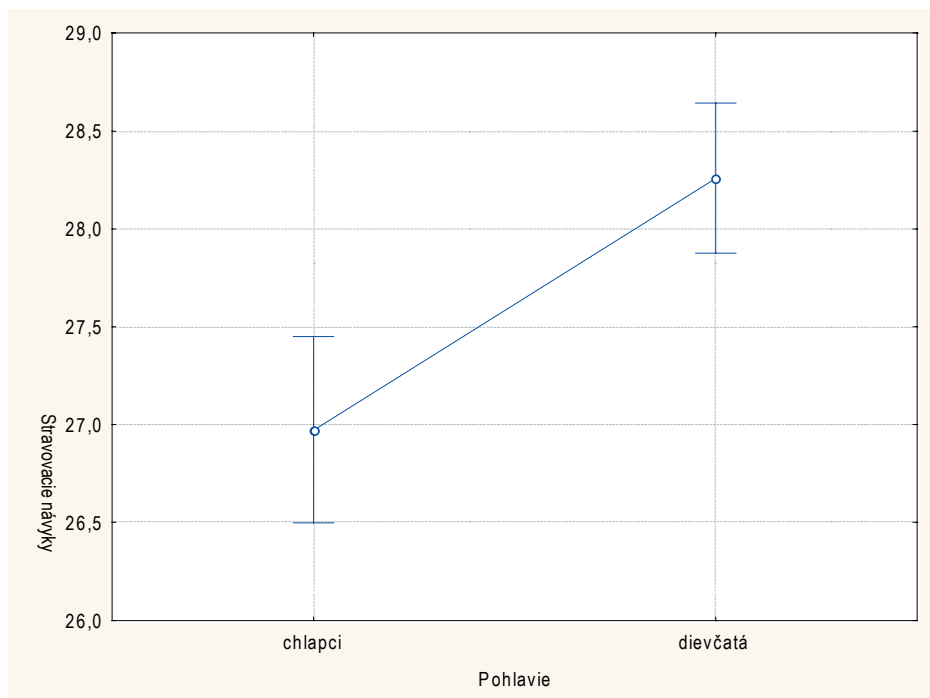


V hypotéze 4 sme predpokladali, že pohlavie respondentov bude vplývať na ich stravovacie návyky, po podrobnej štatistickej analýze sa potvrdilo, že náš predpoklad bol správny, čiže hypotéza sa potvrdila ($P = 0,000041^{**}$). Pri stanovení hypotézy, sme vychádzali z predpokladu, že dievčatá aj ako budúce matky si lepšie a v širších súvislostiach uvedomujú význam zdravej výživy pre ich život a zdravie, ktoré môže následne ovplyvniť zdravie ich prípadných budúcich detí a preto budú disponovať lepšími vedomosťami o zdravej výžive, ktoré pozitívne ovplyvnia ich stravovacie

návyky. V grafe 4 môžeme vidieť, že stravovacie návyky dievčat boli naozaj na oveľa lepšej úrovni ako stravovacie návyky chlapcov.

Graf 4

Vplyv pohlavia na stravovacie návyky respondentov



Záver

Informácií a odporúčaní o tom, ako zdravo žiť a zdravo sa stravovať je v súčasnej a dostupnej literatúre veľké množstvo. Niektoré sa opakujú, niektoré zovšeobecňujú, niektoré sa rozporujú, mnohé sa menia s pribúdaním vedeckých poznatkov, naopak tie, ktoré vychádzajú z tradícií a ideológií sú prísne dogmatické a neberú do úvahy najnovšie lekárske poznatky.

V našej štúdií sme nechceli priniesť odporúčania, ako sa zdravo stravovať, ale chceli sme zistiť, aké sú stravovacie návyky žiakov základných a stredných škôl na Slovensku. Tieto sme posudzovali z hľadiska veku respondentov, ich pohlavia, sociálnych možností ich rodiny, ako aj vzdelania rodičov. Na základe štatistického vyhodnotenia môžeme skonštatovať, že stravovacie návyky nami skúmanej vzorky respondentov boli ovplyvnené pohlavím, sociálnou situáciou ich rodiny a vzdelaním ich rodičov.

Na základe zistených výsledkov si dovoľujeme odporučiť, aby sa na školách, ale i v rodinách venovalo viac pozornosti zdravej výžive a otázkam zdravého životného štýlu. Mládež by mala byť oboznámená s rizikami, ktoré prináša na jednej strane obezita ako dôsledok nadmerného príjmu potravy s vysokou energetickou hodnotou

a nedostatku aktívneho pohybu, a na druhej strane aké vážne negatívne dôsledky môže priniesť hladovanie a minimálny príjem energeticky hodnotnej potravy pre zachovanie štihlej postavy.

Je dôležité, aby si najmä dospievajúci uvedomili, že v každom mladom človeku, ale predovšetkým zdravom mladom človeku je budúcnosť a zdravie ďalších generácií.

Literatúra

- BEDEROVÁ, S. Najnovšie trendy v spôsobe a stave výživy detí a mládeže. *Výživa a zdravie* 1996, 1.41., s.21
- BODLÁK, J. *Zdraví máme na talíri, liečivé i škodlivé účinky potravín*. Praha: Granit, 2002, 6 s. ISBN 80-7296-016-4
- DIEHL, H. *Dynamický život: Program NEW START v praxi*. 1. vyd. Vrútky: Advent-Orion, 2002, 287 s. ISBN 80-88960-39-8.
- FOSTER, VERNON W. *New Start: Kniha o zdravom životnom štýle*. 1. vyd. Vrútky: Advent-Orion, 1994, 229 s. ISBN 80-88719-09-7.
- GREGORA, M. *Výživa malých detí*. Praha: Grada, 2004, 13 s. ISBN 80-247-9022-X
- HALAČKA, K.; NÁVRAT, K.; TUREK, B. *Hygiena výživy v denní praxi*. Praha: Avicenum, 1988. 75 s.
- OSTERTÁGOVÁ, D. *Receptár zdravej výživy pre dojčatá a deti*. Bratislava: Motýľ, 2005, s. 19–22. ISBN 80-88775-60-4

EVALUATING THE EATING HABITS FROM THE CHOSEN SAMPLE OF PRIMARY AND SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN SLOVAKIA

Abstract: In this article we discuss the evaluation of eating habits from the chosen sample of primary and secondary school students (respondents) in Slovakia. The needed data was gained with the help of a questionnaire which was disposed within the project „Healthy nourishment“ by the State educational institute in Bratislava during the years 2006 – 2007. The questionnaire was filled out by 2534 respondents. The questions were divided to four regions, personal data, information about the family type, place of residence, employment of the parents, property ratio, education of the parents, nourishment and eating habits. Based on statistical analysis we can claim, that the age and education of the parents influence the eating habits of the respondents.

Key words: eating habits, nourishment, students